Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 40 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМК
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.
_____ О. С.Чуракова

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Центр образования № 40
с углубленным изучением отдельных
предметов»
_____ А.Р. Уразова
Приказ № 512р от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
_____ Н.А. Валиахметова
31.08.2020 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

Рабочая программа по физической культуре

pdfelement

Уровень: **начальное общее образование**
Класс (ы): **1-4**
Учебный год: **2020-2021**

Учителя: *высшая квалификационная категория:*
Аязгулова З. В.,
Гималтдинова И. Р.,
Градусова Т. В.,
Лавринова Н. А.,
Тагирова Ф.Н.,
Чуракова О. С.,
Щепанская Т. С.;
первая квалификационная категория
Мамаева И. В.,
Мурзина Л. И.;
Забирова Л. Р.
Маслова И. П

Уфа - 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для 1-4 классов МБОУ «Центр образования № 40 с углубленным изучением отдельных предметов» (далее здесь – МБОУ «Центр № 40») и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с Учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах по одному часу в неделю: 33 – в 1 классе, 34 – во 2-4 классах учебных часа в год.

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ «Центр № 40» предусмотрены уроки повторения и обобщения, контрольные уроки. При возникновении необходимости материал уроков может быть объединен, уплотнен.

Организация образовательной деятельности по данной программе основана на дифференциации содержания, обеспечивающего углубленное изучение отдельных предметов, предметных областей основной образовательной программы начального общего образования с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

Реализация программы «Физическая культура» осуществляется в очной форме. Реализация данной программы возможна в форме семейного образования. Реализация данной программы возможна по индивидуальному учебному плану.

При возникновении необходимости возможна реализация данной программы в дистанционной форме, с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий. Для организации дистанционного обучения применяются следующие электронные информационные образовательные ресурсы:

1. Российская электронная школа» (https://resh.edu.ru/)
2. Он-лайн уроки
3. Zoom.us
4. Издательство «Просвещение» (https://media.prosv.ru/)
5. «Учи.ру» (https://uchi.ru/) и другие.
6. Мультимедийные обучающие программы по физической культуре.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов образовательный процесс организуется по данной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся на основании рекомендаций ПМПК и с письменного согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;

Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2018.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

pdfelement

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса обучения

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

pdfelement

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» направлена на достижение младшими школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

1)формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2)овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3)формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

1 класс

Личностные результаты

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– способность к оценке своей учебной деятельности;
– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
– установка на здоровый образ жизни;
– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

– *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
– *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
– *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;
– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

pdfelement

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языке.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

pdfelement

– задавать вопросы;
– использовать речь для регуляции своего действия;
– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

– Раскрывать понятие «физическая культура».
– Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).
– Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.
– Называть виды спорта, входящие в школьную программу.
– Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.
– Называть основные способы передвижения животных.
– Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.
– Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.
– Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
– Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
– Объяснять пользу подвижных игр.
– Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.
– Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.
– Распределяться на команды с помощью считалочек.
– Раскрывать значение режима дня для жизни человека.
– Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня.
– Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
– Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.
– Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.
– Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.
– Выполнять упражнения утренней зарядки.
– Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.
– Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

pdfelement

- Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.
- Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
- Называть основные признаки правильной и неправильной осанки
- Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.
- Определять назначение каждой группы упражнений.
- Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.
- Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.
- Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.
- Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
- Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
- Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.
- Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
- Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.
- Называть способы построения и различать их между собой.
- Называть правила выполнения строевых упражнений.
- Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.
- Называть основные исходные положения.
- Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).
- Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).
- Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
- Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).
- Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
- Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.
- Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.
- Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.
- Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
- Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.
- Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.
- Выполнять комплексы утренней зарядки.
- Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
- Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
- Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.
- Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
- Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.

pdfelement

- Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.
- Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
- Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
- Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
- Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).
- Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях, основную стойку лыжника, технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции, технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
- Участвовать в подвижных играх.
- Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.
- Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
- Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.
- Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
- Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз мальчики (в висе стоя) девочки (в висе лёжа)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	100 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 6,8	6,3 – 6,1	6,7 – 6,4	7,2 – 6,8

pdfelement

Бег 1000 м	Без учета времени

Обучающийся получит возможность научиться:

− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

− выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

− выполнять подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

2 класс

Личностные результаты

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю,
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

pdfelement

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

pdfelement

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание , владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).
- Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.
- Объяснять цель и значение упражнений с мячом.
- Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
- Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.
- Называть правила проведения Олимпийских игр.
- Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
- Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.
- Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.
- Излагать правила игр и особенности их организации.
- Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.

pdfelement

- Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.
- Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.
- Называть основные способы закаливания водой.
- Излагать правила закаливания обтиранием.
- Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).
- Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.
- Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.
- Выполнять прыжки через скакалку разными способами.
- Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.
- Определять физическое развитие как процесс взросления человека.
- Называть основные показатели физического развития.
- Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.
- Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.
- Характеризовать силу как физическое качество человека.
- Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.
- Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.
- Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.
- Характеризовать быстроту как физическое качество человека.
- Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.
- Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.
- Характеризовать выносливость как физическое качество человека.
- Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.
- Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.
- Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.
- Характеризовать гибкость как физическое качество человека.
- Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.
- Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.
- Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.
- Характеризовать равновесие как физическое качество человека.
- Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.
- Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.
- Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.
- Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.
- Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.
- Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.

pdfelement

– Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.
– Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).
– Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.
– Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности
– Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом
– Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.
– Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.
– Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
– Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».
– Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз мальчики (в висе стоя) девочки (в висе лёжа)	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

pdfelement

Обучающийся получит возможность научиться:

− вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
− вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
− сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
− выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 класс

Личностные результаты

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, здоровье сберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

pdfelement

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

– Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.
– Называть последовательность выполнения упражнений.
– Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).
– Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.
– Разучить подвижные игры с мячом.
– Выполнять упражнения для утренней зарядки.
– Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.
– Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.
– Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.
– Выполнять фигурную маршировку.
– Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
– Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
– Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.
– Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.

pdfelement

- Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.
- Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.
- Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
- Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.
- Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
- Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.
- Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.
- Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
- Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.
- Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.
- Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.
- Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.
- Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.
- Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.
- Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.
- Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
- Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.
- Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега , передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.
- Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять ведение мяча, стоя на месте.
- Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.
- Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.
- Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.

pdfelement

– Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.
– Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
– Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях
– Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
– Демонстрировать уровень физической подготовленности :

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз мальчики (в висе стоя) девочки (в висе лёжа)	18-20	15-17	12-14	18-20	15-17	12-14
Прыжок в длину с места, см	150 –160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	Без учёта времени					

pdfelement

Обучающийся получит возможность научиться:

– Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

– Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;

– Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

4 класс

Личностные результаты

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства

сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

Обучающийся получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

pdfelement

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание ,владеть диалогической формой коммуникации;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

pdfelement

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

– Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.
– Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.
– Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).
– Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.
– Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.
– Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).
– Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.
– Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
– Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.
– Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
– Характеризовать основные травмы и причины их появления.
– Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.
– Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.
– Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
– Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.

pdfelement

- Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
- Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.
- Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».
- Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной действительности.
- Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.
- Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.
- Описывать технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.
- Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в учебной деятельности.
- Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.
- Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.
- Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Описывать технику низкого старта
- Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
- Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.
- Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).
- Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.
- Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).
- Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.
- Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона.
- Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности
- Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).
- Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.
- Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.
- Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.
- Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.
- Выполнять правила игры.
- Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.

pdfelement

- Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.
- Описывать технику плавания способом «кроль на спине».
- Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения.
- Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
- Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
- Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
- Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.
- Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.
- Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.
- Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.
- Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.
- Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.
- Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении.
- Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.
- Демонстрировать развитие скоростно- силовых способностей в контрольном упражнении.
- Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.
- Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз мальчики (в висе стоя) девочки (в висе лёжа)	20-22	17-19	14-16	18-20	15-17	12-14
Прыжок в длину с места, см	160 –165	150 – 159	145– 149	150 – 155	140 – 149	130 – 139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					

pdfelement

Обучающийся получит возможность научиться:

− характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

− планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, с учётом показателей своего здоровья, с учётом своего физического развития и физической подготовленности;

− отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

− целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

− выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

− выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

− играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

Содержание учебного предмета

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ч)

pdfelement

Беговые упражнения(ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.
Бег с изменением направления, ритма и темпа.
Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.
Понятие «короткая дистанция».
Развитие скоростных качеств, выносливости
Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.
Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
Смешанное передвижение до 1 км.
Равномерный, медленный бег до 8 мин.
6-минутный бег.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Преодоление препятствий
Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
Прыжок в длину с места.
Прыжки со скакалкой.
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
Спрыгивание и запрыгивание.
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты» , «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

pdfelement

Броски большого, метания малого мяча (ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.
Метание малого мяча в вертикальную цель.
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».
Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ч)

Подвижные игры (ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (ч)

Бросок мяча снизу на месте.
Ловля мяча на месте.
Передача мяча снизу на месте.
Бросок мяча снизу на месте в щит.
Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ч)

Организующие команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.
Развитие координационных способностей.
ОРУ с предметами и без них.
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения(ч)

Группировка.
Перекаты в группировке.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Ранее изученная акробатическая комбинация.
Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
Развитие координационных способностей.
Название основных гимнастических снарядов

pdfelement

Снарядная гимнастика (ч)

Лазание по канату.
Перелезание через коня.
Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
Лазание по канату.
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Висы и упоры на низкой перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
Подтягивание в висе на низкой перекладине.
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в висе.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(3ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

Физическая культура как часть общей культуры личности.
Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
Измерение длины и массы тела.
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (29ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ч)

Беговые упражнения(ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
Бег в заданном коридоре.
Бег с ускорением *(30 м).* Бег *(60 м).*
Специально-беговые упражнения.
Челночный бег.
Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*
Преодоление малых препятствий.

pdfelement

Бег 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения (ч)

Прыжки с поворотом на 180°.
Прыжок с места.
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
Прыжок с высоты *(до 40 см)*.
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель *(2 х2 м)* с расстояния 4-5 м.
Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ч)

Подвижные игры (ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола (ч)

Ловля и передача мяча в движении.
Броски в цель *(мишень, щит, кольцо)*.
Ведение на месте правой *(левой)* рукой.
Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ч)

Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
Подвижные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения (ч)

Группировка.
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
Сед руки в стороны.
Упор присев - упор лежа - упор присев.
Стойка на лопатках.
Кувырок вперед и в сторону.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
Название основных гимнастических снарядов

pdfelement

Снарядная гимнастика (ч)

Вис стоя и лежа.
В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Перешагивание через набивные мячи.
Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.
Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
Лазание по канату.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
Перешагивание через набивные мячи.
Перелезание через коня, бревно.
Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

pdfelement

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (4ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.
Спуски в основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.
Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (28ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ч)

Беговые упражнения (ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*
Специально-беговые упражнения.
Бег в коридоре с максимальной скоростью.
Преодоление препятствий в беге.
Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*
Бег на результат *(30, 60 м).*
Челночный бег.
Встречная эстафета.
Эстафеты с бегом на скорость.
Кросс *(1 км).*
Выявление работающих групп мышц
Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения(ч)

Прыжок в длину с места.
Прыжок с высоты 60 см.
Прыжок в длину с короткого разбега.
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Многоскоки.
Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (ч)

Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
Правила соревнований в метании

pdfelement

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ч)

Подвижные игры (ч)

Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.
Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель *(щит).*
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
Остановка скачком после ходьбы и бега.
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
Многократные передачи в стену.
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ч)

Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

pdfelement

Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев.
2-3 кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (ч)

Вис стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).*
Соскок с опорой.
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
Лазание по канату.
Перелезание через коня.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера (ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелезание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Переноска партнера в парах.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (6 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.
Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

pdfelement

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (28ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ч)

Беговые упражнения (ч)

Равномерный медленный бег 3мин.
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
Бег с заданным темпом и скоростью.
Бег на скорость в заданном коридоре.
Бег на скорость *(30 м), (60 м).*
Старты из различных и.п.
Встречная эстафета.
Круговая эстафета.
Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.
Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения (ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.
Прыжок в длину с места.
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
Многоскоки.
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
Тройной прыжок с места.
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
Бросок мяча в горизонтальную цель.

pdfelement

Бросок мяча на дальность. Игра
Бросок набивного мяча.
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ч)

Подвижные игры (ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».
Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола (ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
Игра в мини-баскетбол
Тактические действия в защите и нападении.
Эстафеты с ведением и передачами мяча.
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола (ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
Передача в парах.
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
Передачи у стены многократно с ударом о стену.
Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
Нижняя прямая подача в стену.
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
Передачи в парах через сетку.
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Челночный бег.
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ч)

pdfelement

Акробатические упражнения (ч)

Перекаты в группировке.
Кувырок вперед
2-3 кувырка вперед слитно.
Стойка на лопатках.
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
Мост из положения лежа
Кувырок назад.
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика (ч)

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
Подтягивания в висе.
Лазание по канату в три приема.
Перелезание через препятствие.
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
Комбинация на бревне.
Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

pdfelement

Гимнастические упражнения прикладного характера (ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
Переноска парнера в парах.
Прыжки группами на длинной скакалке.
Перелезание через гимнастического коня.
Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
Гимнастическая полоса препятствий.
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (6 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Контроль и оценка планируемых результатов

Контроль и оценка успеваемости по предмету« Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. **Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.)**.** Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

pdfelement

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4классы:

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1.По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных

физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Эффективным **методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко**.**

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные **методы** можно применять **индивидуально, и фронтально,** когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

pdfelement

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.
Оценка «1» отказ от выполнения задания.
Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.
Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.
В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А,** оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б,** оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	**Контрольное упражнение**	девочки			мальчики		
		«5» высок.	**«4» средн.**	**«3» низк.**	**«5» высок.**	**«4» средн.**	**«3» низк.**
2кл.	**Бег 30м**	**5.8**	**6,6**	**7,2**	**5,6**	**6,4**	**7,0**

pdfelement

2кл.	**БЕГ 1000 М**	Без учета времени					
2 кл.	**Прыжок в длину с места**	**140**	**120**	**100**	**150**	**130**	**110**
2кл.	**Челночный бег 3х10м**	**9,7**	**10,7**	**11,2**	**9,1**	**10,0**	**10,4**
2кл.	**Метание мяча**	**20**	**16**	**12**	**26**	**22**	**18**
2кл.	**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз**	**13**	**10**	**8**	**16**	**13**	**10**
2кл.	**Подтягивание в висе, раз (мал)**				**5**	**3**	**2**
2кл.	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**	**8**	**6**	**4**	**10**	**8**	**6**
2кл.	**Поднимание туловища за 30 сек. лежа**	**16**	**13**	**10**	**18**	**15**	**12**
2кл.	**Прыжки через скакалку за 1 мин**	**50**	**40**	**15**	**40**	**20**	**10**
2кл.	**Наклон вперед, не сгибая ног в коленях**	**Коснуться лбом колен**	**Коснуться ладонями пола**	**Коснуться пальцами пола**	**Коснуться лбом колен**	**Коснуться ладонями пола**	**Коснуться пальцами пола**

Примечание: 1 класс оценивается вербально.

№ п\п	**Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр**	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

pdfelement

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5.4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7- 11.1	11.2	10.3	10.4- 10.8	10.9
3кл. 4кл	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3- 4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

№ п\п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»

pdfelement

1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература для учителя

1 Стандарт начального общего образования по физической культуре

2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

4 Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Учебно-практическое оборудование

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Кегли
12. Обруч детский
13. Рулетка измерительная

pdfelement

14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Сетка волейбольная
16. Аптечка

Интернет-ресурсы.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. http://www.sportreferats.narod.ru/
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».

pdfelement

23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.
26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».
27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».
28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.
29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.
30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
37. http://www.worldance.ru/ - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
39. http://badminton.hut.ru – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
40. http://www.gym.by.ru – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, паурлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
41. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.
42. http://www.billiard-info.ru – Федерация бильярдного спорта.
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.

pdfelement

48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.

pdfelement